

Bellinzona, 6 settembre 2012

## COMUNICATO STAMPA

### **DSS - Il DSS a Sportissima domenica 9 settembre per promuovere movimento e alimentazione equilibrata**

Sportissima, manifestazione promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, ospiterà anche quest'anno, presso il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST), lo stand del Dipartimento della sanità e della socialità. L'Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS), allestirà un gazebo interattivo per avvicinare la popolazione e promuovere i principi del movimento benefico per la salute e dell'alimentazione equilibrata e sana.

È noto quanto muoversi e cibarsi correttamente contribuiscano a prevenire specifiche malattie del sistema cardiocircolatorio o il diabete, ma anche alcune forme di tumore e l'osteoporosi. Sono altresì conosciuti i benefici del movimento sull'umore e la resistenza allo stress e, soprattutto, il mantenimento dell'efficienza fisica nel tempo. Esso è quindi per tutti un fattore fondamentale di benessere di lungo periodo e per gli anziani, in particolare, una condizione per prolungare l'autonomia funzionale.

Per diffondere uno stile di vita sano già nella prima gioventù, il Servizio di promozione e valutazione sanitaria conduce dal 2008 il **Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano"**, co-finanziato da Promozione Salute Svizzera e articolato in molti progetti e iniziative.

In questa prospettiva, domenica 9 settembre l'SPVS si rivolgerà soprattutto ai bambini e ai ragazzi con informazioni mirate, invitandoli a sperimentare un breve percorso didattico-motorio con giochi di movimento e proponendo acqua e frutta per una merenda sana. Il castello gonfiabile offrirà, inoltre, uno spazio di gioco sempre pensato per mettere in moto il corpo dei ragazzi.

#### **Per ulteriori informazioni sul Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano":**

Antonella Branchi, responsabile operativa, Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, tel. 091 814 30 46, [antonella.branchi@ti.ch](mailto:antonella.branchi@ti.ch)